

Auf die ersten Jahre kommt es an!

Bedeutung von Bewegung für die kindliche Entwicklung



Janka Heller

Kantonale Fachtagung: Ein gesunder Lebensstart

Siders, 2016



Überblick

1. Entwicklungsgeschichtliche Grundlagen
2. Entwicklungspsychologische Hindernisse
3. Kinderwelt ist Bewegungswelt
→ Schlussfolgerungen



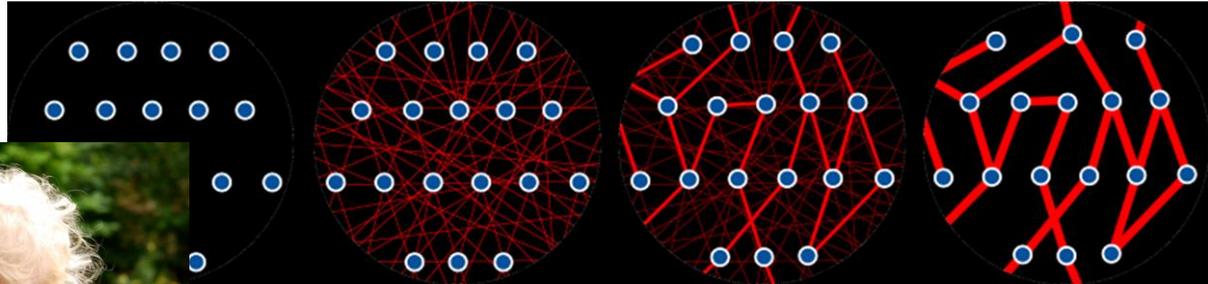
Entwicklungsgeschichtliche Grundlagen

Der Mensch ist ein Bewegungswesen



Die Entwicklung von
Körper und Geist
braucht Bewegung

Use it oder lose it!



In der Kindheit ist die neuronale Plastizität am höchsten (Spitzer, 2002) und wird in starkem Maße über Bewegung beeinflusst (Eliot, 2002).

Entwicklungspsychologische Hindernisse



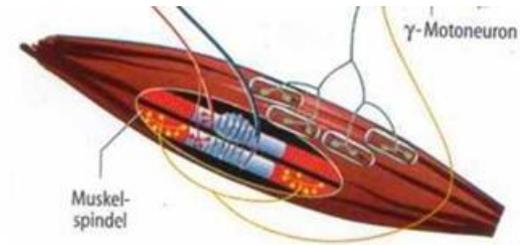
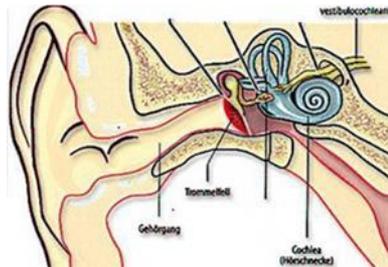
The consequences of a sedentary existence are evidenced by the increasing incidence of ill health in children and adults (CDC, 2001).



Das Bewegungsbedürfnis basiert auf der biologischen Intelligenz



Bewegung deckt unseren Versorgungsbedarf



Sind die Sinne in der Balance,
ist der Mensch in der Balance.

Kinderwelt ist Bewegungswelt

- Aber: welche Qualitäten sollten Bewegungsanlässe haben, damit sie die kindliche Entwicklung unterstützen ?



Bewegung ist Medium einer ganzheitlichen Entwicklung

Bewegung findet mit dem ganzen Körper und unter Beteiligung aller Sinne statt



Erlebnisse müssen
„unter die Haut gehen“
(G. Hüther, 2009)



Kinderwelt ist
selbstorganisierte Bewegungswelt

Eigeninitiative



Selbstwirksamkeit



Subjektive
Sinngabung

Bewegung braucht Raum

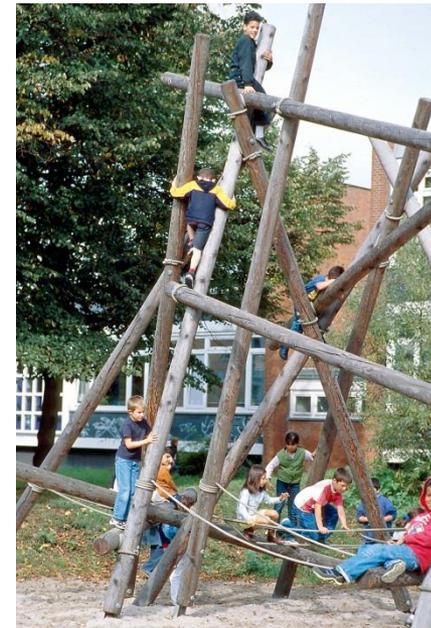


Kinder brauchen Herausforderungen an denen sie wachsen können





Nur wenn Kindern etwas zugetraut und zugemutet wird, sind sie in der Lage, Fähigkeiten im Umgang mit Herausforderungen zu entwickeln.



Was sollen Kinder hier machen?



Was machen Kinder hier?





Janka Heller
Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V. (BAG)
www.haltungsbewegung.de